ÍNDICE - Guia de Bolos Sem Glúten & Sem Lactose

Explore a nossa vasta seleção de receitas deliciosas de bolos, todos cuidadosamente elaborados para serem sem glúten, sem lactose e utilizando adoçantes naturais.

1	• Página 1 - Bolo de cenoura com cobertura de chocolate • Página 2 - Bolo de chocolate • Página 3 - Bolo de laranja • Página 4 - Bolo de banana com aveia • Página 5 - Bolo de fubá (milho) • Página 6 - Bolo de limão • Página 7 - Bolo de tapioca (gelado) • Página 8 - Bolo de coco • Página 9 - Bolo de abacaxi • Página 10 - Bolo de maçã com canela

Todas as receitas são sem glúten, sem lactose e utilizam adoçantes naturais como xilitol, eritritol ou frutas.

Bolo de cenoura com cobertura de chocolate

Ingredientes (Massa)

- 200 g de cenoura picada (2 cenouras médias)
- 4 ovos
- 120 ml de óleo de girassol (½ xícara)
- 200 ml de adoçante natural em calda ou taumatina/stevia líquida (¾ xícara)
- 150 g de farinha de arroz integral (1 xícara)
- 100 g de farinha de amêndoas (1 xícara)
- 50 g de fécula de batata (½ xícara)
- 10 g de fermento químico (1 colher sopa)

Cobertura

- 200 g de chocolate meio-amargo 50% cacau sem açúcar
- 100 ml de creme de castanha de caju ou creme de coco (⅓ xícara)
- 30 ml de água (2 colheres sopa)

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador as cenouras, ovos, óleo e adoçante até obter uma mistura lisa.
2. Em uma tigela, misture as farinhas de arroz, amêndoas e fécula; incorpore a mistura líquida, mexendo com espátula até ficar homogênea e, por último, adicione o fermento.
3. Despeje em forma redonda de 22 cm de diâmetro untada e asse.
4. Para a cobertura, derreta o chocolate em banho-maria, junte o creme de castanha e a água até obter um creme; espalhe sobre o bolo frio.

Forno pré-aquecido a 180°C; assar por cerca de 35-40 min até dourar.

Rendimento: Forma redonda com furo de 22 cm → rende 8 fatias.

Validade: 2 dias em temperatura ambiente; 5 dias refrigerado; 3 meses congelado (cubos de bolo embrulhados).

Bolo de chocolate

Ingredientes

- 4 ovos
- 30 g de cacau em pó (3 colheres sopa)
- 90 g de farinha de amêndoa (6 colheres sopa)
- 60 g de farinha de aveia sem glúten (6 colheres sopa)
- 100 ml de óleo de coco ou óleo vegetal (½ xícara)
- 60 ml de água ou leite vegetal (¼ xícara)
- 80 g de xilitol ou eritritol (½ xícara)
- 10 g de fermento químico (1 colher sopa)
- 30 g de gotas de chocolate 70% cacau sem açúcar (opcional)

Cobertura

- 30 g de cacau em pó (3 colheres sopa)
- 2 colheres sopa de manteiga de amendoim
- 2 colheres sopa de xilitol
- 30 ml de água

Modo de preparo

1. Bata os ovos com o adoçante e o óleo no liquidificador.
2. Junte as farinhas de amêndoa e aveia e o cacau; se a massa ficar espessa, adicione o leite vegetal aos poucos.
3. Acrescente as gotas de chocolate e o fermento mexendo delicadamente.
4. Coloque em forma quadrada de 20 × 20 cm untada e asse.
5. Para a cobertura, misture cacau, xilitol, manteiga de amendoim e água até formar um creme liso e espalhe sobre o bolo morno.

Pré-aqueça o forno a 200°C e asse por cerca de 35 min.

Rendimento: Forma quadrada de 20 cm → 9 fatias.

Validade: 2 dias em temperatura ambiente; 5 dias refrigerado; 3 meses congelado.

Bolo de laranja

Ingredientes

- 1 laranja inteira com casca (cerca de 200 g)
- 1 ovo
- 15 ml de óleo de coco (1 colher sopa)
- 30 ml de adoçante culinário (2 colheres sopa)
- 60 g de farinha de amêndoas (½ xícara)
- 60 g de farinha de arroz (½ xícara)
- 5 g de fermento químico (½ colher sopa)

Modo de preparo

1. Cozinhe a laranja inteira em água por cerca de 2 horas, escorra e retire sementes.
2. Bata a laranja cozida com o ovo, o óleo e o adoçante até obter purê.
3. Misture os ingredientes secos (farinhas) e incorpore o purê; por último adicione o fermento.
4. Despeje em forma pequena de bolo inglês (22 × 10 cm) untada e asse até dourar.

Forno pré-aquecido a 180°C; asse por aprox. 60 min.

Rendimento: Forma de bolo inglês de 22 × 10 cm → 6 fatias.

Validade: 2 dias em temperatura ambiente; 5–6 dias na geladeira; 3 meses congelado.

Bolo de banana com aveia

Ingredientes

- 4 bananas maduras (400 g) amassadas
- 2 ovos
- 200 g de flocos de aveia sem glúten (1 xícara)
- 5 g de canela em pó (1 colher chá)
- 5 g de fermento químico (1 colher chá)

Modo de preparo

1. Amasse as bananas até formar purê.
2. Adicione os ovos e misture bem.
3. Acrescente a aveia e a canela; misture até obter massa uniforme.
4. Incorpore o fermento delicadamente.
5. Coloque em forma untada de 20 × 20 cm e leve ao forno.

Pré-aqueça o forno a 180°C e asse por 25–30 min até dourar.

Rendimento: Forma quadrada 20 cm → 8 porções.

Validade: 1–2 dias fora da geladeira; 5 dias refrigerado; 2–3 meses congelado.

Bolo de fubá (milho)

Ingredientes

- 2 ovos
- 400 g de milho (2 latas)
- 10 g de farelo de aveia (2 colheres sopa)
- 400 ml de leite de coco (1 lata)
- 40 g de adoçante culinário (4 colheres sopa)
- 5 g de fermento químico (1 colher chá)

Modo de preparo

1. Bata os ovos, o milho e o leite de coco no liquidificador até obter mistura cremosa.
2. Adicione o adoçante e o farelo de aveia e bata novamente.
3. Misture o fermento com uma colher.
4. Despeje a massa em forma de furo central de 24 cm untada; asse até dourar.

Forno pré-aquecido a 180°C, assar por cerca de 60 min.

Rendimento: Forma com furo de 24 cm → 10 fatias.

Validade: 2 dias à temperatura ambiente; 5 dias refrigerado; 3 meses congelado.

Bolo de limão

Ingredientes

- Suco e raspas de 2 limões (cerca de 80 ml de suco)
- 3 ovos
- 120 ml de óleo de coco (½ xícara)
- 200 g de adoçante eritritol ou xilitol (1 xícara)
- 120 g de farinha de aveia sem glúten (1 xícara)
- 60 g de fécula de batata (½ xícara)
- 10 g de fermento químico (1 colher sopa)

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador o suco e as raspas de limão, ovos, óleo e adoçante até formar creme.
2. Transfira para tigela e incorpore a farinha de aveia e a fécula; mexa até uniformizar.
3. Adicione o fermento por último.
4. Despeje em forma redonda de 22 cm untada; asse até dourar.

Forno pré-aquecido a 180°C; assar por 35–40 min.

Rendimento: Forma redonda de 22 cm → 8 fatias.

Validade: 2 dias em temperatura ambiente; 5 dias refrigerado; 3 meses congelado.

Bolo de tapioca (gelado)

Ingredientes

- 220 g de tapioca granulada (1¼ xícara)
- 1 litro de leite de coco caseiro (4 xícaras)
- 200 g de adoçante culinário em pó (1 xícara)
- 50 g de coco ralado sem açúcar (½ xícara)
- 1 pitada de sal
- 5 ml de essência de baunilha (opcional)

Calda de ameixa (opcional)

- 200 g de ameixas secas
- 200 ml de água

Modo de preparo

1. Aqueça o leite de coco com o adoçante, o coco ralado e o sal até levantar fervura.
2. Coloque a tapioca em tigela grande e despeje o leite quente; mexa para hidratar.
3. Deixe repousar 15 min, mexendo de vez em quando até a tapioca absorver o líquido.
4. Adicione baunilha se desejar.
5. Despeje a mistura em forma de furo central de 24 cm untada com óleo de coco e alise a superfície.
6. Leve à geladeira por 3–4 horas até firmar.
7. Para a calda, cozinhe as ameixas com a água até amolecer, bata no liquidificador e sirva sobre o bolo.

Não vai ao forno; a tapioca hidrata com o leite quente e deve refrigerar por 3–4 h.

Rendimento: Forma de furo central de 24 cm → 16 porções.

Validade: Por ser úmido, consuma em 5–6 dias refrigerado; pode ser congelado por até 3 meses.

Bolo de coco

Ingredientes (Massa)

- 2 ovos
- 400 ml de água (2 copos americanos)
- 50 g de coco seco ralado (¾ xícara)
- 9 colheres sopa de sucralose em pó (ou 90 g de outro adoçante culinário)
- 30 g de farinha de arroz integral (3 colheres sopa)
- 30 g de fécula de batata (3 colheres sopa)
- 20 g de polvilho doce (2 colheres sopa)
- 15 g de fermento químico (1 colher sopa)
- óleo de coco para untar

Cobertura

- 200 ml de leite de coco (1 copo)
- 6 g de amido de milho (½ colher sopa)
- 4 colheres sopa de sucralose em pó (40 g)
- 50 g de coco seco ralado (¾ xícara)

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador os ovos, a água, o coco ralado e a sucralose até ficar homogêneo.
2. Acrescente as farinhas (arroz, fécula e polvilho) aos poucos e continue batendo.
3. Misture o fermento delicadamente.
4. Despeje a massa em forma redonda de 22 cm untada com óleo de coco e farinha de arroz; asse até dourar.
5. Para a cobertura, dissolva o amido no leite de coco, adicione a sucralose e o coco ralado e leve ao fogo, mexendo sempre até engrossar.
6. Cubra o bolo morno com o creme.

Forno médio pré-aquecido (cerca de 180°C); assar por 25 min.

Rendimento: Forma redonda de 22 cm → 8 fatias.

Validade: 1–2 dias em temperatura ambiente; 5 dias refrigerado; 3 meses congelado.

Bolo de abacaxi

Ingredientes

- 1 abacaxi médio picado (cerca de 800 g)
- 3 ovos
- 225 g de flocos de aveia finos (1½ xícara)
- 100 g de xilitol (½ xícara)
- 80 ml de óleo de coco (⅓ xícara)
- 100 g de coco ralado seco (1 xícara)
- 10 g de fermento em pó (1 colher sopa)

Modo de preparo

1. Corte o abacaxi em cubos e divida em duas partes.
2. Caramelize uma metade com o xilitol em panela até dourar e ficar macia. Reserve a calda.
3. Bata no liquidificador a outra metade do abacaxi, os ovos e o óleo de coco até homogeneizar.
4. Transfira para tigela, adicione a aveia e o coco ralado e misture com fuê.
5. Acrescente o fermento.
6. Despeje a massa em forma redonda de 24 cm untada com óleo de coco, cubra com a calda de abacaxi e asse até dourar.

Forno pré-aquecido a 180°C; assar por cerca de 45 min.

Rendimento: Forma redonda de 24 cm → 10 porções.

Validade: Consumir em 1–2 dias à temperatura ambiente (bolo úmido); dura 6 dias na geladeira; pode ser congelado por até 3 meses.

Bolo de maçã com canela

Ingredientes

- 3 ovos
- 120 ml de óleo de coco (½ xícara)
- 150 g de xilitol (¾ xícara)
- 1 maçã com casca cortada em cubos (200 g)
- 180 g de farinha sem glúten (1½ xícara – mix caseiro: ½ xícara farinha de arroz + ½ xícara amido de milho + ½ xícara polvilho doce)
- 5 g de canela em pó (1 colher chá)
- 15 g de fermento químico (1 colher sopa)

Modo de preparo

1. Bata no liquidificador os ovos, o óleo de coco, o xilitol e a maçã até virar creme.
2. Transfira para uma tigela, adicione o mix de farinhas sem glúten e misture até formar massa grossa.
3. Acrescente a canela e o fermento.
4. Despeje em forma de 22 cm untada e asse até dourar.

Forno pré-aquecido a 180°C; asse por 30 min.

Rendimento: Forma redonda de 22 cm → 8 fatias.

Validade: 2 dias em temperatura ambiente; 5–6 dias refrigerado; 3 meses congelado.